

“Niet multitasken, maar keuzes maken”- Benedictijns Timemanagement

debezieling.nl/niet-multitasken-maar-keuzes-maken-benedictijns-timemanagement/

Paulien van Bohemen

March 21, 2018



In het hedendaagse zoeken naar zingeving scoort het monastieke leven niet slecht. Met name voor benedictijnse spiritualiteit bestaat de nodige aandacht. Reina Folkerts (1957) verdiepte zich erin. Inmiddels is zij al ruim acht jaar de drijvende kracht achter de leergang ‘Beleef Benedictus’. Zij geeft onder andere de cursus ‘Beleef Benedictus & Timemanagement.’ “Op tijd ontspanning zoeken zorgt voor betere prestaties.”

Door Paulien van Bohemen

“Timemanagement is een begrip dat iedereen kent. Het past in deze tijd”, vertelt Reina Folkerts. “Het draait vaak om de vraag hoe doe je méér in dezelfde tijd? Benedictijns Timemanagement daarentegen gaat eerder over hoe je op een andere manier met tijd kunt omgaan. Niet: meer, meer, meer willen doen, maar de juiste dingen doen op de juiste tijd. En tegen de trend in: juist niet multitasken, maar keuzes maken.”

Kunt u een voorbeeld geven van Benedictijns Timemanagement?

“Belangrijke begrippen binnen het Benedictijns Timemanagement zijn ‘met aandacht’ en ‘met mate.’ Dat betekent dat je bewust bezig bent met je tijdsindeling. Je zorgt voor een menselijke maat waarin je een goede balans zoekt tussen inspanning en ontspanning. Werken gaat samen met dagelijkse ruimte voor gebed, reflectie en inspiratie. Binnen het kloosterleven geldt een strikte dagindeling: na een periode van werken, volgt een vaste tijd voor gebed. Als de bel klinkt, leg je je werk neer om naar de kapel te gaan. Je moet dan

niet nog een paar minuten verdergaan om iets af te maken. Dat klinkt streng, maar op tijd stoppen en iets anders gaan doen of ontspanning zoeken is heilzaam. Je presteert daardoor uiteindelijk zelfs beter.

Benedictijns Timemanagement gaat over aanvaarden wat er op dat moment speelt en daarin je plaats kennen door de seizoenen van het leven te volgen. Bijvoorbeeld door de waarde te zien van het ouder worden en met plezier daarin verkeren. Kijkend naar de mogelijkheden die je hebt. Niet kijken naar wat je niet had of hebt. Jezelf niet vergelijken met anderen, maar eigen keuzes maken, die bij jou passen.”

Hoe past u de benedictijnse spiritualiteit toe in uw eigen leven?

“De vraag voor mij blijft steeds: ‘Hoe zorg ik dat het niet verwatert?’ want je vergeet bepaalde dingen zo makkelijk. Daarom geef ik deze cursussen over de benedictijnse spiritualiteit mede om het mezelf weer eigen te maken. Ook ga ik één keer per jaar naar het klooster, bijvoorbeeld naar het Trappistenklooster in Berkel-Enschot. En ik probeer in het moment te leven: ik begin de dag bijvoorbeeld door het ontbijt met aandacht te gebruiken. Als ik uit eten ga, geniet ik daar echt van en maak er een feestje van. Het is niet zomaar een hapje eten. Verder zoek ik graag de stilte op in de natuur om me af te vragen wat mijn bronnen van waarde zijn.

In mijn werk als coach heb ik veel gesprekken. Ik bereid me steeds goed voor op zo’n gesprek door rust te nemen en me af te vragen: wat is goed om straks te doen of zeggen? Het is ook belangrijk om het gesprek goed af te sluiten. Het is zo makkelijk om meteen na een gesprek door te denderen naar het volgende, bijvoorbeeld naar een vergadering.”

Er zijn verschillende vormen van kloosterspiritualiteit, wat maakte dat u koos voor de benedictijnse spiritualiteit?

“Het kwam op mijn pad. Ik ben protestants opgevoed. In mijn opvoeding was er weinig aandacht voor alles wat rooms-katholiek was. Ik heb in het buitenland in de internationale hulpverlening gewerkt en sloot daar vriendschap met paters en nonnen. Zo ben ik meer bekend geraakt met het rooms-katholieke leven en raakte ik geïnteresseerd in de monastieke spiritualiteit. Enige jaren geleden bezocht ik het Trappistenklooster in Berkel-Enschot en ik voelde me er meteen thuis. Daarna ging ik me verder verdiepen in de benedictijnse spiritualiteit. Ik las de boeken van Anselm Grün en Wil Derkse (*Een levensregel voor beginners, Benedictijnse spiritualiteit in het dagelijkse leven*, red.). Het boek van Derkse is ook bekend geraakt in protestantse kringen. Het is veel gelezen en velen zijn verbaasd over de grote rijkdom ervan. Er zijn ook andere interessante vormen van kloosterspiritualiteit, maar de benedictijnse spreekt me het meeste aan vanwege het Ora et labora: de afwisseling in werken en bidden.”

Welke mensen komen zoal af op de cursus Benedictijns Timemanagement?

“Er komt een breed publiek op af van mensen uit het bedrijfsleven tot leerkrachten. De deelnemers leren van elkaar en er worden onderlinge banden gevormd, dat vind ik mooi om te zien. De cursus Timemanagement duurt drie dagen met tussenpozen. Dat is bewust gedaan, zodat de cursisten er in de tussentijd mee bezig kunnen zijn.”

*De jaarlijkse cursus Benedictijns Timemanagement die in april begint is al volgeboekt.
Kijk voor andere cursussen van Beleef Benedictus op
www.beleefbenedictus.nl*

Over Reina Folkerts

In het dagelijks leven is Reina Folkerts trainer en coach. Zij werkt vanuit haar eigen praktijk INZICHT consulting.

Hiervoor woonde zij jarenlang in het buitenland en was werkzaam in de internationale hulpverlening.

Over Benedictus

Benedictus van Nursia (480-547) wordt beschouwd als vader van het kloosterleven in de Latijnse kerk. Hij schreef een kloosterregel die niet alleen van grote invloed bleek binnen het klooster, maar ook daarbuiten in het dagelijks leven. Zijn aanbeveling *ora et labora* (bid en werk) is wereldberoemd geworden.

Meer lezen over de benedictijnse spiritualiteit

Wil Derkse, *Een levensregel voor beginners, Benedictijnse spiritualiteit voor het dagelijkse leven*, Lannoo, 2000.

Anselm Grün schreef diverse boeken over de Benedictijnse spiritualiteit, zoals: *Leven in balans, geïnspireerd door de regel van Benedictus*, Fortel/Averbode, 2015.